

EFEKTIVITAS KOMPRES HANGAT DAN TEKNIK NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENOREA PRIMER



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata 1 pada
Jurusan Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan**

Oleh:

ARINI NUR HIDAYATI

J120150041

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2019

HALAMAN PERSETUJUAN

**EFEKTIVITAS KOMPRES HANGAT DAN TEKNIK NAFAS DALAM TERHADAP
PENURUNAN NYERI DYSMENORRHEA PRIMER**

PUBLIKASI ILMIAH

oleh:

ARINI NUR HIDAYATI

J 120 150 041

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

Dosen

Pembimbing,



Wahyuni, Ftr., M.Kes.

NIK. 061




HALAMAN PENGESAHAN

**EFEKTIFITAS KOMPRES HANGAT DAN TEKNIK NAFAS DALAM
TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENOREA PRIMER**

OLEH
ARINI NUR HIDAYATI
J120150041

Telah dipertahankan didepan Dewan Penguji
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada hari Rabu, 23 Januari 2019
dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Dewan Penguji

- | | |
|--|---|
| 1. Wahyuni, Ftr., M.Kes.
(Ketua Dewan Penguji) | (..... ) |
| 2. dr. Siti Soekiswati, MH.
(Anggota I Dewan Penguji) | (..... ) |
| 3. Isnaini Herawati, Ftr., M.Sc.
(Anggota II Dewan Penguji) | (..... ) |

**Dekan,**

Dr. Mutalazimah, SKM., M.Kes.
NIK. 786

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam publikasi ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya diatas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 23 Januari 2019

Penulis



ARINI NUR HIDAYATI

J120150041

EFEKTIVITAS KOMPRES HANGAT DAN TEKNIK NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENOREA PRIMER

Abstrak

Dismenorea primer adalah nyeri menstruasi yang tidak didasari kondisi patologis. Penyebab dismenorea primer adalah hiperaktivitas otot uterus dan karena faktor psikogenik seperti stress emosional. Untuk mengatasi dismenorea primer tersebut dapat dilakukan kompres hangat dan teknik nafas dalam karena kedua metode tersebut memiliki efek relaksasi bagi tubuh yang dapat membentuk suatu sistem penekanan nyeri. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh kompres hangat dan teknik serta perbedaan pengaruh untuk menurunkan nyeri dismenorea. Jenis penelitian yang digunakan adalah Quasi Eksperimental Design dengan design penelitian Pretest-Posttest Two Group Design. Hasil perhiungan pada uji pengaruh pada kedua kelompok tersebut didapatkan nilai $p < 0,05$ yaitu senilai 0,0001 yang artinya adanya pengaruh antara kedua perlakuan tersebut. Kesimpulan : Pemberian kompres hangat dan teknik nafas dalam efektif untuk mengurangi nyeri dismenorea primer.

Kata Kunci : Dismenorea primer, kompres hangat, teknik nafas dalam.

Abstract

Primary dysmenorrhea is menstrual pain that is not based on pathological conditions. The cause of primary dysmenorrhea is uterine muscle hyperactivity and because of psychogenic factors such as emotional stress. To overcome primary dismenorea, warm compresses and deep breathing techniques can be carried out because both of these methods have a relaxing effect on the body that can form a system of pain suppression. The purpose of this study was to determine the effect of warm compresses and techniques as well as differences in influence to reduce pain in dysmenorrhea. The type of research used is Quasi Experimental Design with Two Group Design Pretest-Posttest research design. The results of the observations on the effect test in the two groups obtained a value of $p < 0.05$, which is worth 0.0001, which means that there is an influence between the two treatments. Conclusion: Provision of warm compresses and deep breathing techniques effective for reducing pain in primary dysmenorrhoea.

Keywords: Primary dysmenorrhea, warm compresses, deep breathing exercise.

1. PENDAHULUAN

Dismenorea adalah nyeri perut yang berasal dari kram rahim yang terjadi selama menstruasi. dismenorea terbagi menjadi 2, yaitu dismenorea primer dan dismenorea sekunder. Dismenorea primer adalah nyeri menstruasi yang tidak didasari kondisi patologis sedangkan dismenorea sekunder adalah nyeri menstruasi yang didasari oleh kondisi patologis seperti *endometriosis* atau *kista ovarium* (Larasati & Alatas, 2016).

Sebanyak 90% dari remaja wanita diseluruh dunia mengalami masalah saat menstruasi dan lebih dari 50% wanita mengalami dismenorea . Prevalensi dismenorea di Indonesia sebesar 64,25% dimana 54,89% merupakan dismenorea primer dan 9,36%

dismenorea sekunder (Larasati & Alatas, 2016). Kompres hangat merupakan suatu teknik yang dapat untuk mengurangi nyeri dengan cara memberikan efek panas dengan suhu 46°C pada bagian tubuh yang nyeri. Kompres hangat ini bertujuan untuk meningkatkan aliran darah ke bagian yang nyeri, menurunkan ketegangan otot yang mana dapat meningkatkan relaksasi otot dan mengurangi *spasme* atau kekakuan. Teknik nafas dalam adalah olah nafas yang mampu merangsang tubuh untuk membentuk sistem penekanan nyeri yang akhirnya menyebabkan penurunan nyeri (Azizah, 2014). Teknik nafas dalam ini memberikan efek rileksasi pada tubuh secara menyeluruh. Efek rileksasi tersebut sangat efektif untuk menekan rasa nyeri, maka nyeri akan berkurang (Patasik *et al.*, 2013).

2. METODE

Penelitian ini dilaksanakan di Pondok Pesantren Modern Islam Assalaam (PPMI Assalaam) pada santri di tingkat *Takhasus* yang dilakukan selama 1 bulan yaitu pada bulan Januari 2019. Jenis penelitian yang digunakan adalah *Quasi Eksperimental Design*. Design penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pretest-Posttest Two Group Design*. Dalam design penelitian ini akan dibagi 2 kelompok eksperimental, yaitu kelompok A merupakan responden yang mengalami dismenorea yang disebabkan oleh kontraksi berlebih dan akan diberikan kompres hangat. Kelompok B merupakan kelompok responden yang mengalami dismenorea yang disebabkan oleh faktos psikis atau kejiwaan dan akan diberikan teknik nafas dalam. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur tingkat nyeri menggunakan NRS (*Numeric Rating Scale*). Sedangkan alat ukur untuk mengukur keadaan dan gejala pada dismenorea menggunakan MSQ (*Menstrual Symtomp Quesioner*) dan *Women's Health Symptom Survey Questioner*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Karakteristik Responden

Penelitian ini dilakukan selama 1 bulan dengan jumlah responden sebanyak 30 santri yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok kompres hangat dan kelompok teknik nafas dalam.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Kompres Hangat		Teknik Nafas Dalam		P-value
	N=15	%	N=15	%	
Usia					0,667
Mean	16	86,7%	16,07	80%	
Minimal	15	6,7%	15	6,7%	

Maksimal	17	6,7%	17	13,3%	0,031
Usia Menarche					
10-13 tahun	9	60%	13	86,7%	
14-16 tahun	6	40%	2	13,3%	
Lama Dysmenorrhea					0,167
1-2 hari	7	46,6%	11	73,4%	
3-4 hari	8	53,4%	4	26,6%	
Lama Menstruasi					0,518
5-7 hari	7	46,6%	10	66,6%	
8-10 hari	8	53,3%	5	33,4%	
Hasil Pre					
3-6	4	26,8%	11	73,2%	
7-10	11	73,2%	4	26,8%	

3.2 Analisis Statistik

3.2.1 Hasil Analisis Uji Normalitas

Tabel 2. Hasil Analisis Uji Normalitas

Kelompok	Mean	Shapiro-Wilk Test		Keterangan
		Df	p-value	
Hasil Pre				
Kompres Hangat	6,87	15	0,068	Normal
Teknik Nafas Dalam	5,8	15	0,244	Normal
Hasil Post				
Kompres Hangat	3,73	15	0,068	Normal
Teknik Nafas Dalam	2,67	15	0,094	Normal

Berdasarkan hasil dari data normalitas diatas didapatkan nilai *p-value* pada kelompok kompres hangat dan teknik nafas dalam baik pre-test maupun post-test menunjukkan nilai $p > 0,05$ yang artinya data berdistribusi normal.

3.2.2 Hasil Analisis Uji Pengaruh

Tabel 3. Hasil Analisis Uji Pengaruh

Kelompok	Keterangan	N	Mean	Standar Deviasi	p-value	Kesimpulan
Kompres Hangat	Pre Test	15	6,86	1,727	0,000	Ha diterima
	Post Test		3,73	1,624		
Teknik Nafas Dalam	Pre Test	15	5,8	2,111	0,000	Ha diterima
	Post Test		2,67	2,127		

Berdasarkan tabel diatas, nilai *p-value* kelompok kompres hangat dan teknik nafas dalam menunjukkan $p < 0,05$ (0,0001). Maka dapat disimpulkan bahwa adanya

pengaruh antara sebelum dan sesudah diberikannya kompres hangat dan teknik nafas dalam terhadap penurunan nyeri dismenorea primer..

3.3 Pembahasan

3.3.1 Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden yang sering mengalami dismenorea primer pada usia 16 tahun dengan presentase $\geq 80\%$. Karakteristik responden berdasarkan usia *menarche* terbanyak pada usia 10-13 tahun dimana pada perlakuan kompres hangat terdapat 9 orang dan teknik nafas dalam terdapat 13 orang. Karakteristik responden berdasarkan lamanya dismenorea terbanyak selama 1-2 hari, terdapat 7 orang pada kelompok perlakuan kompres hangat dan 11 orang pada kelompok perlakuan teknik nafas dalam. Karakteristik responden berdasarkan lamanya menstruasi terbanyak pada kelompok kompres hangat terdapat pada 8-10 hari yaitu sebanyak 8 orang, sedangkan pada kelompok teknik nafas dalam pada 5-7 hari 11 orang. Karakteristik responden berdasarkan hasil *pre-test* atau tingkatan nyeri terbanyak pada kelompok kompres hangat pada tingkatan 7-10 yaitu sebanyak 11 orang, sedangkan pada kelompok teknik nafas dalam terdapat pada 3-6 yaitu sebanyak 11 orang.

3.3.2 Analisis Statistik

A. Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Primer

Berdasarkan hasil perhitungan uji pengaruh pada kompres hangat didapatkan nilai $p < 0,05$ (0,0001). Maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh antara sebelum dan sesudah diberikannya kompres hangat dan terhadap penurunan nyeri dismenorea primer. Penggunaan kompres air hangat mampu membuat vaskularisasi lancar dan terjadi vasodilatasi yang membuat relaksasi pada otot karena otot mendapat nutrisi berlebih yang dibawa oleh darah sehingga kontraksi otot menurun. Kompres hangat dengan suhu 46°C mengakibatkan terjadinya vasodilatasi di daerah simphisis pubis yang bisa membuka aliran darah membuat sirkulasi darah lancar kembali sehingga terjadi relaksasi pada otot mengakibatkan kontraksi otot menurun (Dahlan & Syahminan, 2016).

B. Pengaruh Teknik Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Primer

Berdasarkan hasil perhitungan uji pengaruh pada kompres hangat didapatkan nilai $p < 0,05$ (0,0001). Maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh antara sebelum dan sesudah diberikannya teknik nafas dalam terhadap penurunan nyeri dismenorea primer. Teknik nafas dalam merupakan salah satu teknik yang mampu merangsang

tubuh untuk membentuk sistem penekanan nyeri. Penurunan nyeri dengan teknik tersebut terjadi ketika seseorang melakukan teknik nafas dalam untuk mengendalikan nyeri yang dirasakan, maka tubuh akan meningkatkan komponen saraf parasimpatis secara simultan, yang akan menyebabkan terjadinya penurunan kadar kortisol dan adrenalin dalam tubuh yang mempengaruhi tingkat stress seseorang, sehingga dapat meningkatkan konsentrasi dan membuat pasien merasa tenang dan rileks. Pada kondisi rileks, tubuh akan menghentikan produksi hormon adrenalin dan semua hormon yang diperlukan saat stress. Ketika kita mengurangi stres maka mengurangi produksi kedua hormon seks tersebut. Pada keadaan tertentu, tubuh mampu mengeluarkan hormon opioid endogen yaitu endorfin dan enkefalin. Zat tersebut mempunyai sifat yang mirip zat morfin dengan efek analgetik yang membentuk suatu sistem penekanan nyeri yang pada akhirnya akan menyebabkan intensitas nyeri akan berkurang (Ernawati *et al.*, 2010).

4. PENUTUP

4.1 Kesimpulan

Adapun kesimpulan dari hasil analisis data penelitian ini bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian kompres hangat dan teknik nafas dalam terhadap penurunan nyeri dismenorea primer.

4.2 Saran

Untuk peneliti selanjutnya disarankan untuk menambahkan faktor-faktor lainnya yang dapat mempengaruhi dismenorea primer. Bagi pelayanan kesehatan pondok pesantren modern islam assalaam dapat memberikan informasi kesehatan mengenai penanganan dan pencegahan tentang permasalahan yang berkaitan dengan dismenorea agar tidak mengganggu kegiatan santri. Serta para santri harus mulai mengurangi faktor-faktor yang dapat menyebabkan gejala dismenorea primer keluar.

DAFTAR PUSTAKA

- Abreu, AP & Kaiser, U. (2017). *Pubertal Development and Regulation*. HHS Public Access, 4(11), 254–264. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(16\)30265-0](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(16)30265-0). Cost-effectiveness
- Anugraheni, A. M. *et al.*, (2013). *Warm Compress Effectiveness in Reducing Dismenorea Pain Intensity On Stikes RS. Baptis Kediri Students*. *Jurnal STIKES*, 6 (1), 1-10.
- Azizah, N. (2014). *Aplikasi Relaksasi Nafas Dalam Sebagai Upaya Penuruna Skala Nyeri Menstruasi (Dismenorrhea) Pada Siswi MTs Ibtidaul Falah Samirejo Dawe Kudus*. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 14–22.
- Batubara, J. R. L. (2010). *Adolescent Development (Perkembangan Remaja)*. Sari Pediatri,

12(1), 21–29. Retrieved from <http://saripediatri.idai.or.id/pdfile/12-1-5.pdf>

- Dahlan, A., & Syahminan, T. (2016). *Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid (Dysmenorrhea) pada Siswi SMK Perbankan Simpang Haru Padang*. Jurnal IPTEKS Terapan, 10 (2), 141-147.
- Elkreem, H et al., (2014). *Effect of Breathing Exercise on Respiratory Efficiency and Pain Intensity Among Children Receiving Chemotherapy*. Journal of Education and Preactice, 5 (6), 18-32.
- Ernawati et al. (2010). *Terapi Rileksasi Terhadap Nyeri Dismenore Pada Mahasiswa Universitas Myhamadiyah Semarang*. Jurnal UNIMUS , 106-113.
- Fitri, I. *Lebih Dekat Dengan Sistem Reproduksi Wanita*. Yogyakarta: Gosyen Publishing, 2017.
- Harada, T. (2013). Dysmenorrhea and Endometriosis in Young Women. Yonago Acta Medica, 56, 81-84.
- Ilmi et al. (2017). *Dismenore Sebagai Faktor Stres Pada Remaja Putri Kelas X Dan XI Di SMA Kristen Kanaan Banjarmasin*. Jurnal Kesehatan Masyarakat Khatulistiwa , 4 (3), 226-231.
- Karimah, W. &. (2018). *Perbedaan Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Kompres Hangat Dalam Penurunan Nyeri Dismenorea* . Jurnal Keperawatan Silampari (JKS) , 2 (1), 315-329.
- Kustriyanti, D., & Boediarsih. (2017). *Muscle Relaxation Therapy for Dismenorea* . Health Notions, 1 (4), 315-320.
- Larasati, TA & Alatas, F. (2016). *Dismenore primer dan faktor risiko dismenore primer pada remaja*. Majority, 5(3), 79–84.
- Puspitasari & Novia. (2008). *Faktor Resiko Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore Primer*. The Indonesian Journal of Public Health , 4 (2), 96-104.
- Rehman, H. et al., (2013). *Approach To Dismenorea in Ancient Ages And Its Current Relevace*. International Journal of Herbal Medicine, 1 (4), 88-91.
- Ruriyani. (2011). *Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Tingkat Dismenorea Pada Mahasiswi Keperawatan Semester VIII STIKES 'Aisyah Yogyakarta*.
- Sari et al., (2015). *Hubungan Stress dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Pendidikan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas*. Jurnal Kesehatan Andalas , 4 (2), 567-570.
- Shanmugam, R. S. et al., (2016). *Effectiveness of Hot Application on Dismenorea* . Internasional Journal of Applied Research, 2 (4), 720-722.
- Trisnabari & Wahyuni., (2018). *Manfaat Deep Breathing Exercise Terhadap Nyeri Haid Primer Pada Mahasiswi S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta*. University Research Colloquium , 755-761.
- Triyanto, E. (2010). *Pengalaman Masa Pubertas Remaja Studi Fenomenologi Di Purwokerto*. Ners, 5(2), 1–7.